Promover la actividad física

Si su proveedor de servicios de salud le ha pedido que haga ejercicio, siga su consejo. Las personas que no hacen suficiente ejercicio tienen más probabilidades de sufrir problemas de salud.

¿Qué puede hacer por mí el ejercicio?

Las personas que son activas tienen MÁS probabilidades de tener:	Las personas que son activas tienen MENOS probabilidades de tener:
✓ Un peso saludable	✓ Enfermedades cardiacas y ataques cardiacos
✓ Huesos más fuertes	✓ Presión arterial alta/Accidentes cerebrovasculares
✓ Mejor sueño	✓ Colesterol alto
✓ Más energía	✓ Diabetes
✓ Más condición física	✓ Cáncer de colon y mama
✓ Mejor equilibrio y menos riesgo de caídas	✓ Depresión o deterioro mental con la edad

¿Cuánto ejercicio debo hacer?

- Trate de hacer de 150 a 300 minutos (2 ½ a 5 horas) de ejercicio a la semana.
- Durante el ejercicio su corazón debe latir más rápido y usted debe respirar con más fuerza.
- El ejercicio puede distribuirse durante la semana.
- Cada sesión de ejercicio debe durar al menos 10 minutos.
- También debe hacer actividades que fortalezcan los músculos, tales como lagartijas o levantamiento de pesas, 2 o más días a la semana.

¿Que hago actualmente no me ejercito? ¿Cómo empiezo?

- Encuentre actividades que disfrute, como caminar, nadar, montar en bicicleta o hacer excursionismo.
- Comience con pequeñas cantidades de ejercicio y aumente gradualmente. Recuerde, ¡incluso hacer un poco ayuda!
  - Comience con 5 a 10 minutos a la vez, varios días a la semana, y aumente un poco cada semana.
  - Trate de alcanzar de 150 a 300 minutos en total por semana.
- Trate de ser más activo en su vida cotidiana. Salga a dar una caminata durante su hora de comer, use las escaleras en vez del elevador, o estaciónese más lejos de la tienda y camine por el estacionamiento.
  - ¡Lleve un registro de su actividad física! Mantenga una tabla semanal de lo que hizo cada día, y durante cuánto tiempo.

(Vea la bitácora de registro de actividades que se adjunta).

Si tiene un trastorno de salud crónico, consulte a su médico antes de empezar a ejercitarse.

Referencia: https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/physical.htm) (Septiembre de 2021)
https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/physical-activity-and-your-heart (Septiembre de 2021)

SHARP Community Medical Group
Aprobado QOC 10/12/21

BITÁCORA DE REGISTRO DE ACTIVIDADES

Nombre:_____ Fecha de inicio:_____Peso inicial:_____

Mes 1	Tipo de ejercicio	Series/repeticiones o pasos/millas o minutos	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1									
Semana 2									
Semana 3									
Semana 4									
Mes 2									
Semana 1									
Semana 2									
Semana 3									
Semana 4									
Mes 3									
Semana 1									
Semana 2									
Semana 3									
Semana 4									